



Conception et impression : L'interface - 072015mm - 04.72.37.91.60

L'ABECEDAIRE DE L'ACCOMPAGNEMENT À OXYGÈNE



# L'ABECEDAIRE DE L'ACCOMPAGNEMENT À OXYGÈNE

2003 - 2013

10 ans de cheminement  
pas à pas  
pour construire  
et inventer des pratiques





Cet ouvrage résulte d'un travail collectif et élaboré pendant 18 mois par :

Perrine Bertet

Yann Boyer

Chloé Bozon

Chantal Chessel

Isabelle De Sereville

Cindy Duchesne

Marie Pierre Dufourd

Fabienne Dussurget

Chantal Eynard

Roberto Fongo

Catherine Guiffray-Rossat

Francine Keller

Jean-François Miro

Violaine Picot

Annie Sauthier



Nous remercions pour leurs témoignages :

Philippe, Claire, Marie-Ange, Bernard, Yannick, Ingrid, Karine, Jérôme,  
Doriano, Patricia, André, Danielle,...

Et tous les anonymes des groupes d'expression



*«Accompagner c'est rejoindre l'autre dans son humanité et ensemble, pas à pas, inventer le chemin»*

*Alexandre Jollien*

En 2003, le premier SAVS oxygène a ouvert ses portes à Annecy.

La notion de handicap psychique était nouvelle, issue des lois de 2005. Il nous fallait mettre en œuvre un projet jusque-là très théorique, accompagner des personnes souffrant d'un handicap psychique avec des travailleurs sociaux peu formés à cette spécificité.

En 2013, pour les dix ans du service, j'ai imaginé que nous pourrions écrire quelque chose sur ce parcours de dix années et ainsi mettre en évidence notre métier, celui que nous avons construit et construisons encore pour un accompagnement à la vie sociale le mieux adapté possible aux spécificités des personnes qui demandent un tel soutien.

Ensemble, pas à pas avec les personnes accompagnées, nous avons inventé et nous continuons à inventer des chemins, mais également nous inventons les façons d'aborder ces différents chemins. Nous, les professionnels, avons beaucoup appris des personnes accompagnées et de ces rencontres.

De nos réflexions et autres formations, nous avons, au fil du temps et de l'expérience, construit une nouvelle compétence, celle qui constitue notre métier aujourd'hui et notre spécificité : l'accompagnement de personnes en situation de handicap psychique.

Nous aurions pu, comme je l'imaginai au départ, réaliser une compilation de nos textes et réflexions rédigés durant ces années et fruits de nos travaux et de notre expérience. Mais collectivement nous avons imaginé un autre mode d'écriture. Nous voulions rendre compte de la créativité et de l'esprit qui anime notre travail de façon plus légère et peut-être plus ludique, ...et donner à voir l'esprit de l'accompagnement. Et pourquoi pas un Abécédaire ?

Une commission de salariés volontaires des services d'Oxygène s'est réunie plusieurs fois sur dix-huit mois pour choisir les mots utilisés afin d'identifier cet esprit et cette compétence que nous voulons mettre en évidence. Des personnes accompagnées ont participé également à ce travail en communiquant leur propre définition des mots choisis.

*Jean-François MIRO*



« L'accompagnement  
c'est le plaisir d'une  
visite à la maison et  
d'aller faire un tour »  
*Philippe*

« En étant  
accompagné on se  
sent plus appartenir  
à la société et vous  
faites le lien avec la  
société. »  
*Marie-Ange*

« Accompagnement :  
moment de réconfort. »  
*Bernard*

« C'est bien,  
ça rappelle  
ce qu'il y a  
à faire au niveau  
administratif. »  
*Yannick*



# A comme accompagner

« Être à côté pour aller vers »

La mission d'Oxygène est d'accueillir des personnes présentant un handicap psychique de soutenir et de développer leur aptitude à gérer leur quotidien.

Accompagner demande une grande créativité pour adapter nos actions aux besoins et capacités de chacun. Il s'agit de trouver la juste distance relationnelle pour permettre à chacun de se savoir Unique, Citoyen, et Acteur dans le développement de ses compétences.

Accompagner, ce n'est pas guider l'autre sur une trajectoire préétablie, c'est cheminer à ses côtés en lui donnant les moyens et la responsabilité de ses choix et des effets qui en découlent.

Accompagner, c'est prendre en compte le rythme de la personne, développer au fil du temps et des échanges, une relation de confiance favorisée par une rencontre au moins hebdomadaire,

Chaque personne bénéficie d'un projet d'accompagnement qui lui est propre : Le Projet Personnalisé d'Accompagnement.

« Aide dans des démarches  
qui avant me faisaient  
peur. »

*Claire*

« Amusement : Oxygène  
en est un par moment »

*Patricia*

« Aliéné :  
une vie identique aux  
autres mais plus difficile à  
comprendre. »

*Ingrid*

Avancer :  
« L'accompagnement permet  
d'évoluer, d'avancer, de  
progresser et de mettre des  
choses en place »

*Karine*

## A comme autonomie

« C'est pouvoir faire seul et être indépendant !!?? »

L'autonomie, c'est la capacité à reconnaître ses limites et donc à pouvoir solliciter de l'aide.

Il y a des facettes et des degrés d'autonomie : physique, affective, pratique, intellectuelle, qui fluctuent en fonction des cycles de la vie.

A Oxygène, notre accompagnement consiste à permettre aux personnes de faire des choix, d'en mesurer les effets et d'évaluer leur capacité à les assumer.

L'équipe est vigilante à ne pas créer de dépendance à l'égard du service. Elle invite les personnes à mobiliser les ressources disponibles en elles et autour d'elles pour pouvoir s'y appuyer pendant et après l'accompagnement : famille, secteur social, médical et administratif, le réseau amical et social, professionnel...

Ne pas faire seul systématiquement,  
demander de l'aide,  
mobiliser ses ressources,  
Faire des choix,  
....

} C'est être autonome.

« Écouter, c'est prendre le temps de se taire pour l'autre, faire silence pour mieux écouter. »

*gpe expression - 07/2014*

Bien :

« C'est bien qu'il y ait une structure qui s'occupe des gens comme nous en difficultés. »

*Doriano*

Briquet :

« Rester accrochée à une cigarette sans pouvoir rien faire »

*Ingrid*

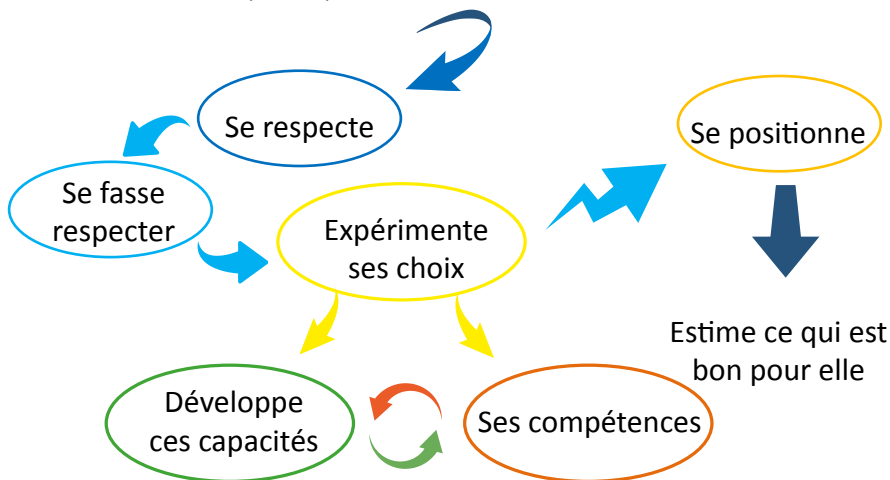
## B comme bienveillance

*Avoir un regard, un discours, des actes ayant pour but d'aider et de soutenir les personnes dans leur quotidien et leurs choix.*

Les services « Oxygène » ne sont pas là pour faire le bien de la personne mais pour bien faire leur travail.

Accompagner, c'est trouver LA JUSTE MESURE pour être ni dans le TROP ni dans TROP PEU, afin de favoriser l'autonomie de la personne accompagnée.

Ce travail consiste à ce que la personne :



C'est à travers le travail en équipe et en réseau que nous arrivons à trouver un équilibre.

Café :

« Boire le café  
c'est une pause  
pour tous les  
jours. »

Jérôme

« Cela m'aide à  
me décoincer, à  
voir les choses  
autrement, à  
m'engager plus »

Café rencontre :

« le café rencontre  
c'est être bien avec  
les autres, ça apporte  
un soutien pour le WE,  
je rencontre des gens  
alors que le WE je suis  
tout seul. »

André

« En général je choisis  
des ateliers pour  
m'améliorer moi, me  
confronter à mes peurs.  
Là je suis obligée de m'y  
confronter.

Cela m'aide à  
m'organiser aussi... »

« Cela m'apporte  
plus de vie sociale,  
quand je vais à un  
atelier, je sors pour  
quelque chose de  
précis, de prévu »

« Cela m'aide  
à être content  
par moment,  
content de moi  
aussi. »

« Les ateliers  
collectifs, les  
GEM aident à  
se rencontrer, à  
se ré-entraîner  
à être avec les  
autres. »



## C comme café-rencontre

Ce temps collectif a lieu sur tous les sites mais peut être nommé différemment et adapté en fonction des demandes des personnes accueillies.

Il s'agit d'un temps de partage, d'échanges, de convivialité et de rencontre autour d'un café, mais pas que... « *y a aussi du thé* ».

Cette activité pose aussi un repère dans la semaine. C'est un temps d'accueil qui nous permet d'expérimenter la notion « d'être en groupe », mais aussi d'observer les capacités ou difficultés des personnes. Ces observations pourront être reprises individuellement afin que chacune se connaisse mieux, s'accepte ou se réadapte en fonction de ses choix.

Ainsi les personnes peuvent identifier le service et les professionnels dans leur ensemble et réciproquement.



# C comme citoyenneté

Appartenir

Droit  
commun

Information

Participer  
à la lutte  
contre  
l'exclusion

Missions  
d'Oxygène

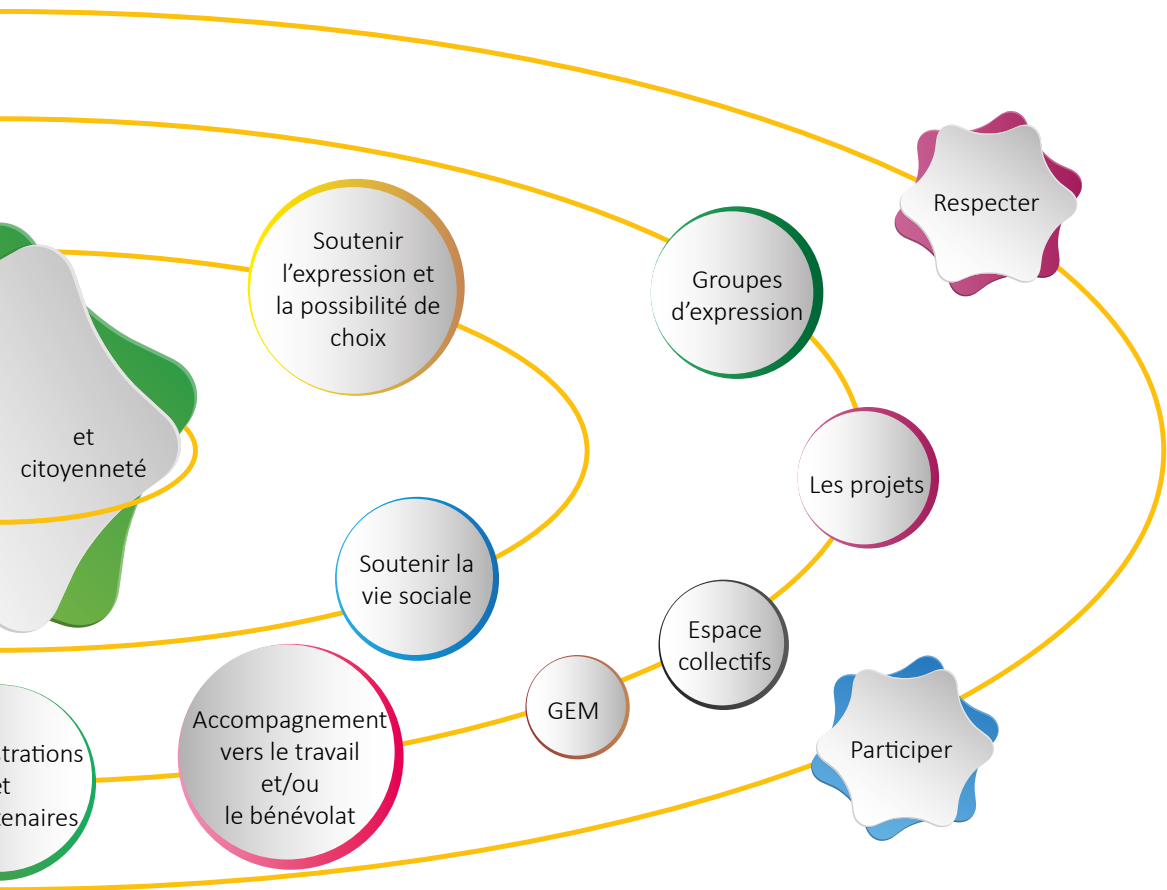
Respect  
des lois

Se  
responsabiliser

Médiation  
conseils

Soutenir  
l'accès aux  
droits et  
responsabilisation  
aux devoirs

Adminis  
e  
les part



Direction  
« Prendre la bonne direction, réfléchir avant de marcher là où on va. »  
Danielle

Demande :  
« Être, refaire des choses, comme tout le monde ! »  
(gpe expression)

Disponibilité :  
« le temps des entretiens est adapté aux besoins de chacun ».  
Karine

« Discuter de tout et de rien »  
Patricia



## D comme demande

*«La demande de la personne est une priorité dans l'accompagnement.»*

La demande de la personne est un pilier dans l'accompagnement. C'est à partir de cela que nous définissons nos actions. Ceci est formalisé dans le projet d'accompagnement.

La demande n'émane pas toujours d'un besoin. A l'inverse, un besoin n'est pas toujours à l'origine d'une demande.

Ce n'est pas parce que les accompagnateurs constatent un besoin que la personne en exprime une demande.

Il ne s'agit pas toujours d'y répondre. C'est une porte d'entrée d'où parfois on se décale pour faire émerger les besoins et d'autres axes de travail. Notre rôle consiste à permettre aux personnes d'exprimer une demande.

Notre travail vise en premier lieu à savoir s'il s'agit d'une demande de la personne ou de son entourage (famille, amis, travailleurs sociaux, médecins...)

Toutes les demandes ne peuvent pas faire l'objet d'un accompagnement. Certaines peuvent être :

- ◆ hors la loi. ( ex : aide au suicide)
- ◆ en dehors de nos missions. (ex: trouver un(e) conjoint(e)
- ◆ inappropriées au regard d'une mise en danger de la personne.
- ◆ perçues comme paradoxale.



Faire ses courses

Préparer son repas

Calendrier

Tirer les rideaux

Repas seul

Réveil

Repas en famille

Recevoir des invités

Dormir

Acheter son pain chez le boulanger du coin

Aller à la CPAM, à la CAF

Programme TV

Se détendre

Amener les enfants à l'école du quartier

Foire de Crète

Voter

Payer ses factures

Aller au marché

Faire le tri sélectif

Mettre ses chaussons

Bouquiner

Aménager son appartement

Cocooning

Saluer ses voisins

Regarder la TV

Donner à manger au chat

Faire la vaisselle

## D comme domicile

*Héberger? Loger? Domicilier? Habiter?*

Les services «Oxygène» accompagnent des personnes ayant un domicile.

Ce n'est pas parce qu'on a un domicile qu'on y habite. Habiter, c'est prendre possession des lieux, c'est investir, **se sentir bien chez soi**, **se sentir en sécurité**, (rituels, **habitudes**), distinguer le **privé du public**, le privé de l'intime. Son intérieur c'est un peu le reflet de soi.

Notre travail consiste à permettre aux personnes d'habiter leur logement/domicile. Le domicile est un point d'ancrage qui permet d'avoir une régularité, des repères pour permettre un travail d'accompagnement.

C'est aussi un outil, un levier, un support, un contexte de travail pour le professionnel et un médiateur à la question du **quotidien**. **Se sentir bien chez soi pour être bien dehors**.

Avoir un domicile, c'est avoir une **adresse**, c'est appartenir à un voisinage, à un quartier, à une zone géographique et **administrative**, à une ville.

Avoir un domicile facilite la citoyenneté.

Espérance :  
« Espérance d'être  
mieux dans ma  
peau. »

*Philippe*

« C'est ensemble  
que l'on trouve  
de l'énergie »

Ecoute :

« L'écoute met en évidence  
certains problèmes. ça  
permet d'extérioriser ce  
qu'on ressent, s'exprimer  
sur ce qui se passe, ce qui  
s'est passé. »

*Doriano*

« L'entraide,  
c'est être  
ensemble »

Etouffement :

« L'accompagnement  
ça empêche d'étouffer  
sous le poids de tout ce  
qu'il y a à faire dans la  
vie. »

*Marie Ange*

Espoir :

« penser qu'il est  
possible d'aller  
mieux »

*Ingrid*

## **E** comme expérimentation

*Oser, prendre le risque de se mettre en mouvement,  
de se tromper en limitant les dangers.*

Permettre aux personnes de s'expérimenter c'est leur permettre de découvrir leurs capacités, leurs limites ou de les repousser. Il n'y a pas d'accompagnement sans expérimentation. Cela nécessite de la part de la personne accompagnée d'être dans une dynamique de changement.



« les proches veulent  
qu'on ait une vie normale,  
mais on ne sait plus  
quel effort faire pour  
montrer qu'on existe  
vraiment »

*(groupe expression 07/12)*

Finances : « malgré  
cela être capable de  
travailler »

*Carine*

# F comme famille

Toute personne accompagnée arrive à Oxygène avec ses bagages: son héritage, son contexte familial, son histoire, son éducation, ses valeurs, sa culture, ses principes, son/ses secret(s) de famille, ses conflits, ses ressources, son système de solidarité, ....

- ◆ La famille ne se limite pas aux pères, aux mères . Elle englobe la fratrie, les enfants, le/la conjoint(e),...
- ◆ Les échanges avec la famille se font toujours avec l'accord de la personne.
- ◆ Nous prenons en compte la famille. Nous entendons ses souhaits, ses demandes, ses difficultés, ses attentes tout en travaillant principalement avec la personne accompagnée. Ce sont ses demandes à elle qui définissent notre accompagnement.
- ◆ La souffrance d'un individu du fait de sa maladie peut avoir des échos à travers tout le système familial. Oxygène est missionné pour agir auprès de l'individu, tout en proposant, quand c'est possible, écoute et soutien des proches. C'est davantage auprès d'associations telles que l'UNAFAM que les familles peuvent trouver un accompagnement plus soutenu.

« Les ateliers,  
parfois ça  
marche mieux  
quand on mange  
que quand on  
joue ! »

*(groupe expr. 09/13)*

« Grandir,  
l'accompagnement  
nous apprend à  
devenir adulte, nous  
assumer. »

*Karine*

« Grimper :  
se sentir capable de  
gravir les échelons  
malgré tout. »

*Ingrid*

« Qu'on nous attende  
avec du café et des  
petits gâteaux, des fois,  
ça fait plaisir. Parfois,  
c'est les personnes  
accompagnées qui amènent  
des gâteaux pour fêter  
leur anniversaire ou autre  
chose... »

*(gpe exp 09/13)*

## G comme gâteau

« Pâtisserie que l'on partage et qui témoigne de l'envie de passer un moment agréable ensemble. On peut en trouver au cours de certaines réunions entre professionnels ou lors de temps d'accompagnements collectifs (café détente en particulier) »

La France est un pays où il est reconnu que l'art de cuisiner est fédérateur.

A Oxygène, on ne déroge pas à la règle. Le gâteau est l'occasion de rassembler professionnels, familles, usagers, partenaires ...pour mettre ensemble les mains à la pâte (et même parfois les pieds dans le plat!) Les plaisirs peuvent ainsi être partagés à la mesure de chacun, en dégustant, en discutant, en échangeant mais surtout en faisant ! Faire un gâteau demande de mélanger le plus harmonieusement possible et très concrètement ingrédients, bonnes volontés, idées, goûts et perceptions de chacun... lier une crème, c'est bien connu, lie les individus...

Un gâteau, à défaut des silhouettes, allège bien l'atmosphère.

Horizon :

« Un autre horizon. Trouver un travail, un appartement, accompagnement dans les démarches administratives. Pousser les limites que l'on perçoit. Vous (les professionnels), vous voyez plus loin avec votre expérience ».

*Jérôme*

« C'est difficile parfois d'accepter sa baisse de performance... »

*(gpe exp 06/12)*

Heureuse :  
« profiter des bons moments. »

*Ingrid*

« Savoir faire silence pour mieux écouter »

*(gpe exp 07/14)*



## H comme humilité

*Faire les choses sérieusement  
sans se prendre au sérieux*

L'humilité, c'est accepter de faire de petits pas pour pouvoir avancer.

A Oxygène, nous nous efforçons d'être humbles dans le sens où nous nous laissons aussi enseigner par les personnes, leur entourage et leur expérience.

Notre travail est de valoriser les petits pas comme les grands, parfois même d'accepter de ne pas avancer et juste rester là où en est la personne, en veillant à un confort et une sécurité relatifs.

L'humilité, c'est aussi ne pas croire qu'on peut tout résoudre et savoir demander ou accepter de l'aide et même parfois passer la main.

## Invisible :

« On parle plus de la maladie aujourd'hui même si elle reste peu connue...; en plus le handicap reste invisible.. Pourtant on peut mieux en parler à ses proches et ses amis. »

*Gpe exp 07/14*

« Je suis comme ça et j'en ai pas honte »

*Ingrid*



## I comme invisibilité

Ce qui échappe, par définition, ne peut être attrapé facilement, encore moins maîtrisé...Le handicap psychique n'est pas visible comme un fauteuil roulant ou une canne blanche. Cela ne l'empêche pas d'exister. Ce qui le rend perceptible est justement ce qui échappe à la maîtrise : un détail, un comportement, un geste, un mot qui étonne, surprend, ou parfois même passe inaperçu par son insignifiance apparente.

Selon la place professionnelle occupée (distance ou proximité) nous verrons ou ne verrons pas certaines choses. La personne peut choisir, elle aussi, de nous rendre invisible des parties de sa vie...

Les effets de notre travail peuvent aussi rester invisibles à nos yeux mais perceptibles à la personne sans même que nous le sachions. Et alors !



J comme Jiga :  
« Gardez espoir  
car la vie peut  
être jiga belle »

Ingrid

« Je...  
ne sais  
pas ».

Patricia

« Jeu comme  
Pétanque,  
loisirs. »

Bernard



## J comme juste

*La distance juste...  
les mots justes...  
le juste équilibre...  
Juste une chose :*

*c'est pas si facile d'être équilibriste !)*

La relation d'accompagnement demande à être sans cesse ajustée et réajustée. Il est souvent nécessaire de s'adapter aux situations, contextes, réalités de la personne au moment où l'on est avec elle.

Ce qui est dit par l'un ou l'autre n'est pas juste ou faux.

Il y a un équilibre à trouver entre les positions, les souhaits, les choix et décisions de chacun.

« Ko : lorsque je  
suis malade,  
je n'ai pas peur »

*Ingrid*

« K comme Koala :  
et pourquoi pas ? »

*Patricia*

« Faire des activités  
ludiques et amusantes.  
Ça fait du bien de  
s'amuser. »

*Claire*

## **K** comme kaléidoscope

*Joli mot :*

*«spectacle changeant et coloré»,  
il y a des accompagnements «kaléidoscopes»*

*«Les petits bouts de leurs vie qu'ils nous laissent entrevoir»*

Dans notre travail, il est souvent utile de savoir se laisser surprendre par ce qui nous est donné à voir :

- Facettes que la personne nous dévoile de sa vie, colorées ou sombres,
- Séquences de vie souvent présentées dans le désordre Situations multiples et mouvantes...

mais aussi par le kaléidoscope dans l'équipe :

- croisement des regards,
- métiers,
- expériences et personnalités.

Notre travail d'accompagnement n'est il pas au final de rassembler ces bribes pour tenter de rendre plus lisible une image qu'on puisse renvoyer...?

Liens :  
« L'accompagnement  
permet de faire  
connaissance, créer  
des liens . »

Karine

Dépasser ses limites :  
« Résister à la fatigue  
malgré les médicaments,  
pour participer aux  
activités sportives de  
l'hôpital de jour, car je me  
sens bien quand je fais du  
sport »

(gpe exp 06/12)

« Les limites dans les activités :  
les limites c'est le temps parfois, ça  
s'arrête à un moment. C'est important  
qu'il y ait des règles de posées dans  
les collectifs, notamment les cafés  
rencontres, comme de ne pas parler de  
choses intimes, ou que chacun puisse  
parler sans être interrompu. Ces règles  
aident et rassurent. Ça évite que les  
extravertis prennent le pouvoir parce  
que après c'est le bazar !! »

(gpe exp 09/13)

Liberté :  
« la trouverais-je  
un jour ? »

Patricia

## L comme limite

La maladie a souvent pour effet d'effacer des limites (perte de repères dans le temps, dans l'espace, avec la réalité...) ce qui crée bien des angoisses. Paradoxalement elle limite ailleurs (dans la capacité d'action, la vie sociale...).

L'accompagnement tend à travailler avec ces limites: contribuer à ouvrir celles qui bloquent les personnes et qu'elles acceptent d'ouvrir, en mettre d'autres pour aider à la prise de repères.

Notre travail peut être contenant quand les limites sont posées avec justesse et souplesse : temps d'entretiens réfléchis, ponctuation des RDV dans la semaine, début et fin de l'accompagnement parlé avec les personnes...

C'est en reconnaissant ses limites qu'on acquiert de la liberté.

« Il y a ce qu'on  
devrait faire et  
ce qu'on fait... »

*(gpe exp 07/14)*

« Marcher,  
encore et  
encore... »

*Patricia*

Motivation :

« L'accompagnement  
permet de retrouver  
le gout à faire des  
choses, l'envie,  
l'intérêt.. »

*Karine*



## M comme moyen

*«Moyenner» c'est déjà avancer !*

Les services visent à réfléchir avec la personne aux moyens qui lui permettent d'avancer dans sa vie et de mieux vivre, sans être dans une logique de réussite et d'échec mais de valorisation du chemin parcouru.



Noir :  
« la couleur de mon  
cerveau lorsqu'il est  
malade »

*Ingrid*

Liberté :  
« Apprendre à dire NON  
(quand il le faut). »

*Philippe*

# N comme non

Il est parfois difficile de dire non.

Savoir dire non à quelque chose, c'est pouvoir dire oui à autre chose. Savoir dire non est aussi important que de dire oui.

Savoir refuser, c'est parfois se protéger,  
c'est être en accord,  
c'est se positionner,  
c'est arrêter quelque chose,  
c'est oser dire.

Nous pouvons accompagner les usagers du service dans ce positionnement.

Comment s'adapter à la personne et la respecter dans ses manières de vivre parfois décalées tout en lui permettant de trouver sa place dans la société ?





## **N** comme normalisation

*Normalisation et adaptation ?*

*Où est la limite ?*

Il s'agit pour nous de réfléchir à un entre deux entre normalisation et marginalisation, en cherchant le meilleur équilibre, le plus acceptable pour elle et son environnement.

Il s'agit de tenter de faire bouger les représentations, en informant et en proposant un autre regard à la société sur la personne en situation de handicap.

« Ouvrir la porte pour entrer. »

*Patricia*

Objectif :

« On a des objectifs à atteindre. »

*Bernard*

« Oxygène, Je respire. »

*Philippe*

« En faisant des activités au SAVS ça m'a réhabitué à être en relation avec d'autres personnes et j'en ai besoin ..., ça crée des liens »

*Yannick*

« Ce n'est pas toujours facile de s'intégrer et d'aller vers l'autre si on est timide »

*(gpe expr 06/12)*

Ouverture :

« oxygène permet une ouverture d'esprit, aux autres et au monde qui nous entoure. »

*Karine*

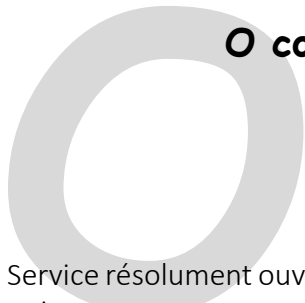
Opportunité:

« oxygène est une opportunité »

*Ingrid*

« S'ouvrir aux autres, cela demande un effort : c'est important de sourire ! On ne va pas venir vers toi si tu fais la gueule »

*(gpe expr 07/14)*



## **O comme ouverture**

Service résolument ouvert à et sur la société: l'objectif est que les personnes puissent autant que possible reprendre une vie sociale.

Entrouvrir, ré-ouvrir en chacun et avec chacun des portes plus ou moins fermées vers des lieux publics, commerciaux, culturels, sportifs. .., telle est la perspective de l'accompagnement.

Ouvrir notre porte pour accueillir l'extérieur.

Pugnacité :  
« Lâche pas l'affaire,  
quelqu'un qui en veut  
vraiment. »  
Bernard

Projet :  
« réaliser ceux  
qui me tiennent à  
cœur »

Projets :  
« Aide dans la  
projection dans  
l'avenir. »  
Claire

# P

## P comme peu

Souvent les personnes accompagnées ont tendance à se définir et à se réduire à ce qu'elles n'ont pas, pensant que n'ayant pas tout, elles n'ont rien et ne sont rien.

Nous tentons de les amener à être attentives aux petites choses, nous valorisons les détails même insignifiants mais qui peuvent être signes de progrès, de cheminement, d'avancement.

Peu n'est pas rien. Avancer pas à pas, petit à petit, mais sûrement, tout en appréciant ce que l'on a, ce qu'on sait faire, et ce que l'on est.



« Réapprendre à faire  
des choses, oser les  
faire ensemble pour  
oser les faire après seul  
quand on ira mieux »  
*(groupe expr 07 13)*

Partage :

« l'accompagnement  
est un temps de  
partage, un moment de  
détente, d'échanges »

*karine*

Groupe:  
«Retrouver le  
plaisir d'être en  
groupe. »

*Claire*

# P comme plusieurs

Être à plusieurs est le meilleur garant de rester objectifs, clairvoyants, lucides, face à des personnes qui luttent ou vivent plus ou moins difficilement avec la maladie.

Ne pas être seul dans les accompagnements, ne pas laisser la personne seule dans sa souffrance, ne pas s'enfermer mais offrir plusieurs regards, faire tiers, réfléchir ensemble, en équipe, avec les proches, avec les partenaires, voilà les meilleurs moyens d'accompagner des personnes et de limiter les effets de la maladie.

Faire les courses



Faire son ménage



Repasser



Aller à la banque



Se laver



Prendre son café



Se lever

Chercher les enfants à l'école



Sortir les poubelles

Trier ses papiers



Faire à manger



Payer ses factures



## Q comme quotidien

Autant de «**petites joies**» qui se répètent de jour en jour, de semaine en semaine, de mois en mois, d'année en année, dont on voudrait se débarrasser mais finalement, sans elles, la vie pourrait vite devenir un enfer.

Pour tout un chacun, c'est déjà Ωαΰ,ϛλΛϣϣ!, mais quand on a un handicap psychique, c'est d'autant plus Ωαΰ,ϛλΛϣϣ!

Le bien-être n'est pas aussi simple qu'une vie quotidienne bien réglée, et qu'un ménage bien fait, mais quand même !

L'accompagnement vise à trouver avec chaque personne les moyens d'améliorer sa vie quotidienne, de l'aider à se repérer, s'organiser, (re)trouver un rythme,... au travers de visites à domicile, de rencontres régulières, de soutien dans diverses démarches... Autant de manières de l'inviter à prendre soin d'elle, ce qui est déjà un projet fondamental.

«Le quotidien pour remplir le temps quand on n'a plus de travail : rythmer ses journées, se donner des habitudes dans la journée pour se forcer à sortir comme sortir prendre un café, faire une activité, faire une chose obligatoire par jour, organiser la vie quotidienne avec les repas, les courses, l'entretien de la maison...»

*(Gpe exp 06/12)*



Qu'en pensez vous ?

# Q comme questionnement

Chercher le sens, comprendre le sens...

Pourquoi ci ?  
Pourquoi ça ?  
et pourquoi pas ?  
Être ou ne pas être ?  
Faire ou ne pas faire ?

Autant de questions qui font partie de notre travail d'accompagnement.

Se questionner pour mieux agir, oui, mais encore faut-il se poser les bonnes questions ou savoir juste écouter.

S'interroger sans chercher à tout comprendre, prendre le temps d'accueillir ce qui se dit ou ne se dit pas sans répondre trop vite..., sans chercher à résoudre de manière simple et rapide quelque chose de complexe...

Respirer:

« L'accompagnement  
ça met la tête hors  
de l'eau pour ne pas  
se noyer. »

*Marie Ange*

Réalité :

« Les services  
d'accompagnement  
font un lien entre  
la vraie vie et la  
maladie »

*(gpe exp06/12)*

« Rester à tout prix  
sur cette terre en  
vie et heureuse ».

*Ingrid*

## R comme réalité

Être accompagnateur en SAVS ou SAMSAH c'est apprendre et constater chaque jour que REALITÉ s'emploie avec un adjectif possessif (ma, ta, sa, notre, votre, leur) et qu'il serait contre-productif de vouloir imposer sa propre perception comme étant LA réalité.

Que La réalité soit plurielle et multiple n'est pas un problème en soi. C'est quand elle isole, qu'elle coupe la personne du monde qui l'entoure, qu'elle la menace, qu'elle l'angoisse, qu'elle peut devenir très problématique pour la personne ou pour autrui.

Comment prendre alors en compte sa réalité, quand elle est très décalée, voire délirante ? Comment la respecter sans la nier mais sans l'alimenter pour autant ? Notre travail se situe dans cet entre-deux ,dans la recherche d'une réalité ou de réalités qui soient supportables pour chacun.



« Rire, ah ah ah . »

*Patricia*

Rire/Rigoler:

« On rigole bien, on passe de bons moments ensemble. »

*Yannick*

Respect:

« Respect de l'un et de l'autre, respect partagé. »

*Bernard*

Rencontre :

« on est plus limité dans nos rencontres car on a peur d'être jugé ou d'avoir des retours négatifs... C'est dur d'être de l'autre côté, il y a beaucoup de choses que l'on ne peut plus assumer, on a un sentiment d'inutilité, le regard de l'autre c'est mortel ! »

*(gpe exp 06/12)*

## R comme rencontre



Recette pour favoriser une rencontre :

Ingrédients de base :

- Prenez 2 personnes minimum, différentes si possible  
*« Venez comme vous êtes ! »*
- Agrémentez de deux démarches individuelles et volontaires pour ce faire  
*« les gens n'attendent que vous ! »*
- Soignez l'assaisonnement et créez les conditions favorables :
- Soignez l'accueil, restez disponible et à l'écoute, respectez la différence, accordez du temps, évitez le jugement, restez humble, maintenez une relation d'égalité...  
*« Exigez des rencontres de qualité »*
- Si la recette ne prend pas rapidement, ne vous découragez pas, ne fermez surtout pas le couvercle et laissez reposer le temps nécessaire.

*Oxygène ~~Organisateur~~ Facilitateur de rencontres \**

\* entre personnes demandeuses d'un accompagnement  
et professionnels de l'accompagnement

\* entre personnes accompagnées et partenaires...

### Sécurité :

« Sécurité de se sentir entouré, accompagné. On se sent moins seul. La sécurité c'est ce que l'accompagnement m'apporte. Si on n'a pas de sécurité on part dans les sens et on est perdu. »

*Marie Ange*

### Stabiliser :

« Chaque fois que je sors d'ici je suis mieux. »

*Bernard*

### Situations :

« vivre des situations étranges et surmonter cela. »

*Ingrid*

« Soulager administrativement surtout. Aider. Complémentaire avec le CMP... »

« Une sorte de packaging de l'ensemble. »

*Yannick*

# S comme Sisyphe

Il s'agit ici de faire le lien avec le mythe de Sisyphe auquel Camus a consacré un essai portant le même nom.

Pour illustrer l'absurde, Camus prend pour exemple le personnage de Sisyphe. Puni par les Dieux, celui-ci est condamné à faire rouler un rocher jusqu'au sommet d'une montagne. Une fois au sommet, le rocher, par son propre poids, redescend jusqu'en bas et Sisyphe doit recommencer.

Pour Camus l'absurde ici tient dans le fait que Sisyphe a conscience que son travail est vain parce qu'il sait que le rocher va redescendre une fois qu'il sera au sommet. Mais Camus présente aussi un Sisyphe heureux malgré le non-sens de son travail. Cet essai pousse à prendre du recul sur les choses. Il évoque une attitude qui consiste à vivre avec cette absurdité sans essayer de la résoudre, Sisyphe se libère alors de la contrainte et de la peur d'agir, «Sisyphe vit au présent, débarrassé ainsi de la crainte du temps, du futur et de la nostalgie du passé. C'est alors comme ça que l'on peut l'imaginer heureux.»

Le lien avec notre travail, c'est que nous savons que nous pouvons être amenés à recommencer ce que nous avons cru acquis, et que, pourtant, nous agissons au moins pour vivre ce moment de montée, d'être en mouvement et ce malgré le risque potentiel d'avoir à recommencer...

Parfois nous pourrions également penser à changer de montagnes !

Trop :  
« les gens pensent  
que les « fous » le  
sont pour toujours !  
Ils englobent tout  
dans le même sac »

Anonyme

« Tout, tout, tout  
et rien ».

Patricia

« Peu à peu on s'isole. On prend  
l'habitude de se renfermer  
sur soi, on en avait besoin au  
départ mais parfois on arrive  
plus à en sortir seul. C'est un  
engrenage : d'abord on veut  
se protéger, on en a besoin,  
alors on se retire du stress,  
on s'isole ou on est isolé, on ne  
sait plus s'en sortir et on finit  
enfermé chez soi... »

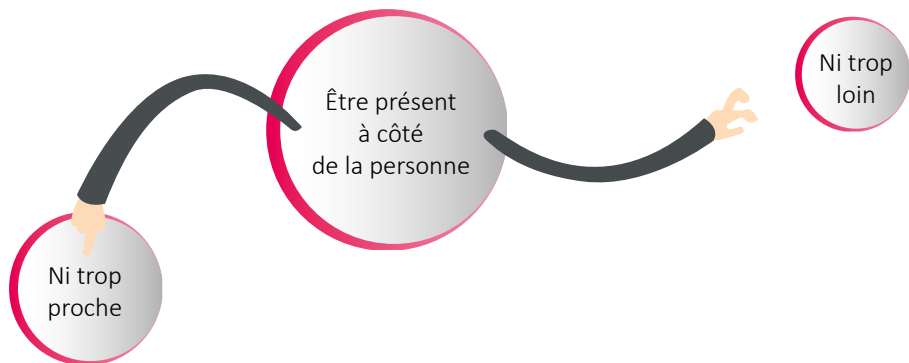
# T comme trop peu

Parce que nous sommes pris entre le « TROP de la maladie » et les « TROP » de la société, nous devons être vigilants à rester dans le « juste assez »

Le trop est à border dans le quotidien et aussi à aborder avec la personne.

Être suffisamment proche et suffisamment éloigné pour trouver la juste distance,

« Trop peu » : c'est ne pas proposer suffisamment, trop attendre, ne pas porter assez d'attention et d'écoute à l'autre,...



Unique :

« Suis-je la seule  
dans ce cas ? »

*Ingrid*

« Utopie :

et si ce n'était que  
ça la vie ? »

*Patricia*

# U comme un

Ce déterminant indéfini désigne parmi UNE personne singulière dans un groupe, UNE personne parmi toutes les d'autres.

Les projets d'accompagnement sont uniques (un même besoin sera abordé de façon différente selon la personne accompagnée).

Mathéo, Hou-chi, Max, Ahmed, et Martine ont besoin d'aide pour leurs courses.

Mathéo  
ne sait pas  
gérer son  
argent

Max craint  
la foule et le  
monde dans  
les magasins

Ahmed  
à besoin  
qu'on  
viene le  
chercher

Martine à  
besoin de  
conseils  
alimentaires

Hou-chi  
n'arrive pas à  
choisir entre  
plusieurs  
produits





« La maladie c'est déjà  
douloureux à vivre, et en  
plus il faut du courage pour  
vivre avec les préjugés et  
les moqueries »

*gpe exp 06/1*

« Virulence :  
être survivant »

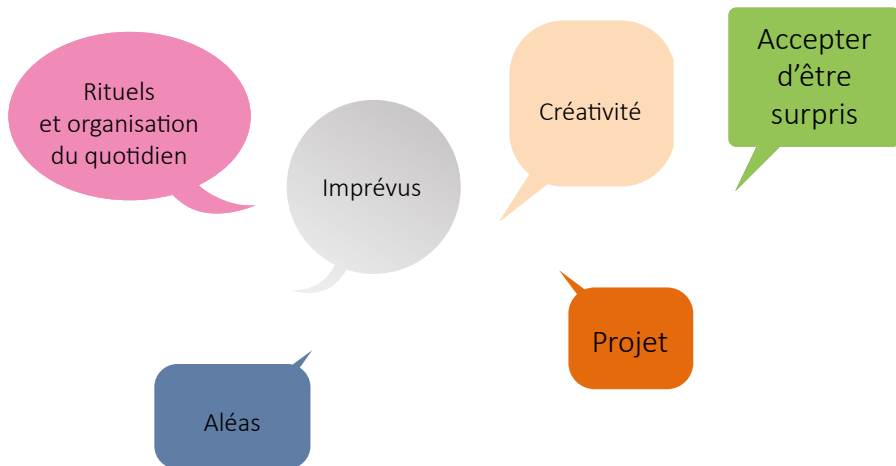
*Ingrid*

# V comme vie

Qui dit «vie» dit exister, avoir de l'envie, désirer faire des projets, avoir des loisirs, aller à la rencontre de l'autre...

Toutes ces petites choses de la vie ordinaire qui peuvent paraître simples mais ce n'est pas toujours aussi tranquille...

Ça peut être aussi souffrance, lutte, paradoxe, conflit, oppression...



Maison :  
« l'endroit où je me  
sens bien. »

Ingrid.

## **V** comme visite à domicile

Le domicile est un intérieur de vie riche, il est le reflet de l'état psychique de la personne ( volets ouverts ou fermés, accueil, état du logement...).

Un appartement sale n'est pas seulement un appartement sale, c'est aussi l'indicateur d'un mal être que nous respectons et abordons avec la personne.

On se rend au domicile des personnes parce qu'ils l'acceptent.

La présence de l'accompagnateur au domicile est légitimé par le projet d'accompagnement.

Dans la visite à domicile, c'est le projet d'accompagnement qui représente l'institution et fait tiers.

La posture professionnelle demande à être ajustée lorsque nous sommes au domicile de la personne qui nous accueille dans son intimité.

Wagon :  
« Savoir prendre le  
train en route »

*Ingrid*



# w comme warning

Est-ce que la personne est en mesure d'alerter quand ça ne va pas ?

Être en veille, savoir repérer, pour chacun, les signes et les moments plus critiques, **ÊTRE VIGILANT !**

Aiguiser son regard et son écoute pour repérer des détails ou petits riens au-delà du sens commun et moral.

Alerter la personne, l'entourage, les partenaires dans les situations d'inquiétudes.

Savoir dire ses limites pour la personne accompagnée, pour le professionnel, pour le service...



yoyo :  
« Ma vie est comme un  
yoyo avec des hauts et  
des bas »



## **x comme inconnu**

*« Dès qu'on approche un être humain,  
on touche à l'inconnu »*

*Edouard ESTAUNIE*

L'inconnu...

une terre étrangère...

nous allons à sa rencontre,

sa découverte pour construire du commun,

du possible,

du singulier,

du souhaitable.







## Y comme yallah !

*« Yallah », expression favorite de Sœur Emmanuelle  
qui veut dire selon ses mots « Allons-y ... »*

Il est important de démarrer pour ne pas rester sur place, tenter, oser, agir, mesurer, évaluer, réajuster, réfléchir, adapter, décider... mais pas seul et dans une confiance réciproque.

Zorro :

« Qu'est ce qu'on ne  
ferait pas pour faire  
rigoler son référent? »

*Claire*

L'ABECEDAIRE DES



Z



\*L'abécédaire des dix ans



## Z comme Zorro

*« Ze ne sais pas trop ce que ze fais là parfois... ze mets le zoom sur un zèbre parmi d'autres mais pas rayé comme les autres..., ce qui crée pour lui une sacrée zizanie... »*

*« **Alors ze me dis oh puis Zut!... ? Ch 'ui pas Zorro !** », même avec beaucoup de zèle, mais ça fait pas de moi un zéro pour autant... »*

*Alors zen, soyons zen... yallah et vive Zoé (la vie)...*

**Zut alors... l'ABCDAire est déjà terminé... »**

Les mots utilisés dans ce document, autant que l'esprit qu'ils traduisent, sont à l'honneur de ceux qui s'y sont impliqués!

Ils montrent combien l'engagement de chacun est profond dans un environnement difficile où, compte tenu des enjeux, il n'y a pas de place pour l'amateurisme.

La justesse des mots exprimés par tous, qu'ils soient usagers ou professionnels, est également le signe d'une grande réussite collective.

Quel travail remarquable que cette partition en deux temps : à la recherche d'une réponse professionnelle, faite de tâtonnement mais sachant aussi s'affirmer, fait écho l'expression, certes de souffrance mais aussi de volonté de saisir le quotidien et comme il est si bien dit d'y vivre sa citoyenneté. Il y a là, pour nous, beaucoup d'Espoir.

Que tous soient sincèrement remerciés

*Jean Crinquette - Trésorier  
et*

*Jean-Rolland Fontana - Président d'ESPOIR74*

Les services Oxygènes sont gérés par l'association Espoir 74 et sont présents sur quatre sites :

1. Annecy (siège administratif et SAVS) 109 avenue de Genève  
04 50 67 80 64
2. Annemasse (SAMSAH et SAVS) 3 Ter avenue du Léman  
04 50 49 59 35
3. Thonon les Bains (SAVS) 7 rue de Lort  
04 50 83 15 35
4. Sallanches (SAMSAH et SAVS) 220 place Charles Albert  
04 50 21 64 49

Espoir 74 fait partie des couleurs de l'accompagnement



Vous pouvez nous rejoindre également sur Internet :

<https://www.savsoxygene.org>

et sur facebook : <https://www.facebook.com/espoirhautesavoie/>